Rok I. Warszawa, Luty 1921 r. № 2.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"
wychodzi raz na miesiąc
Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Wilcza. № 29 A.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych: . . . . 120 Mk.
Pojedyńczy zeszyt . . . . 12 Mk.

Przy przesyłce za granicę Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Program

zawodów i ćwiczeń zlotowych Sokolstwa polskiego w Warszawie, w lipcu r. 1921.

A) Zawody:

a) Sokołów:

Pięciobój:

1. Bieg 100 mtr.
2. Skok w dal z rozbiegu.
3. Ćwiczenia równoważne.
4. Rzut granatem w dal jednorącz.
5. Wspinanie na żerdzi pionowej.

Jednostkowe:

1. Ćwiczenia na drążku (wyższego, niższego stopnia).
2. Skok w zwyż z rozbiegu.
3. Skok o tyczce w zwyż.
4. Rzut oszczepem jednorącz w dal.
5. Bieg 100 mtr.

Zastępami po 6 ludzi:

1. Bieg rozstawny na 600 mtr.
2. Przejście przez parkan 4-o metrowy.

b) Sokolic:

Piłka koszykowa.

c) Młodzieży męskiej:

1. Palant.
2. Harce.

Warunki ogólne:

Wszyscy zawodnicy biorą udział w ćwiczeniach wolnych wspólnych.

Dla pięcioboju każda dzielnica daje tylu zawodników, ilu osiągnęło oznaczony procent osiągalnych punktów na zawodach dzielnicowych.

Dla zawodów jednostkowych każda dzielnica daje po dwóch z każdego rodzaju wybranych na podstawie wyników w zawodach dzielnicowych.

Dla zastępów każda dzielnica daje po dwa zastępy wybrane na podstawie wyniku zawodów dzielnicowych.

Warunki szczegółowe podane będą w numerze następnym.

B) Ćwiczenia zlotowe:

W ciągu dwu dni:

1. Ćwiczenia wspólne wolne Sokołów.
2. Ćwiczenia krótkiem wywijadłem Sokolic.
3. Ćwiczenia młodzieży męskiej.
4. Ćwiczenia młodzieży żeńskiej.
5. Ćwiczenia Sokołów (dzielnicami).
6. Ćwiczenia gości.
7. Ostatnie rozgrywki zawodów.
8. Ogłoszenie wyniku zawodów poszczególnych dzielnic i związkowych oraz rozdanie nagród.

Uwaga: Programy ćwiczeń wspólnych wolnych oraz — ćwiczeń młodzieży męskiej mieszczą się w numerze 2; ćwiczenia dziewcząt i — wywijadłem będą ogłoszone później.

Sprawy Związku.

Posiedzenie Wydziału Gimnastycznego Związkowego w dniu 16 stycznia b. r. Po zagajeniu przez wicepr. związku d-ha Biegę, który wyjaśnił sposób zorganizowania Wydziału Gimnastycznego i przedstawił, że zadaniem Wydziału w okresie obecnym przygotowanie zlotu pod względem gimnastycznym, powierzono przewodnictwo obrad Świątkiewiczowi ze Lwowa. Wydział składa się z członków Przewodnictw Dzielnicowych, którzy kierują ćwiczeniami i z członków Komitetu Wykonawczego Warszawskiego. W skład wydziału wchodzą druhowie: Świątkiewicz ze Lwowa, Hamburger z Krakowa, Dreyza z Bytomia, Fazanowicz z Poznania, z Warszawy Noskiewicz, Chełmicki, Saft, Zieliński i Werner. Toruń nie wyznaczył i nie był obecny, druh Dreyza również nieobecny. Protokół pisał druh Chełmicki.

Z porządku obrad załatwiono program zawodów na podstawie projektu z czerwca roku zeszłego. Przyjęto projekt skrócony według wniosku krakowskiego (ogłoszony w n-rze niniejszym) i ustalono warunki ogólne zawodów i szczegóły poszczególnych ćwiczeń zawodniczych. Regulamin dla sędziów ma przygotować Komitet Warszawski uwzględniając przepisy międzynarodowe.

Kierownictwo zawodami powierzono druhowi Wyrobkowi Zygmuntowi z Krakowa.

Z czterech projektów ćwiczeń wolnych wspólnych przyjęto ze względu na stan obecny organizcji te, które nie przedstawiają zbytnich trudności a są oparte na toku lekcyjnym.

Ćwiczenia dla sokolic i młodzieży męskiej przyjęto według pierwotnych propozycji, ćwiczenia dla dziewcząt według projektu d ha Zajdzikowskiego.

Omówiono program zlotu. Zawody między okręgami mają się przeprowadzać w dzielnicach; — między dzielnicami w Warszawie; końcowe rozgrywki i rozdanie nagród w czasie ćwiczeń publicznych. Ćwiczenia publiczne mają być dwa razy, w obu dniach mają być ćwiczenia wolne, wspólne i kobiet; ćwiczenia dzielnic podzielone na dwa razy. Uroczysty pochód związkowy ma się odbyć dnia drugiego.

Kierownictwo przygotowaniami do zlotu powierzono d-hom Noskiewiczowi i Chełmickiemu; kierownictwa ćwiczeniami publicznemi na razie nie wyznaczono.

Omówiono następnie zasady regulaminu pochodowego. W pochodzie związkowym jednostką organizacyjną jest okręg podzielony na drużyny. Gniazdo nie może wystąpić ze sztandarem w pochodzie, jeżeli na pokrycie sztandaru niema plutonu z 24 sokołów. W pochodzie należy zachować pierwiastek manifestacyjny i nie psuć dotychczasowej zwartości kolumn pochodowych. Regulamin ma opracować Warszawski Komitet z Przewodnictwem.

Omówiono wreszcie strój ćwiczebny. Dla sokołów zostawiono koszulkę trykotową bez rękawków (jednak bez wycięć wzorem ciężkich atletów), ciemne majtki sportowe po kolana, pasek czerwony. Młodzież męska w koszulach jasnych zwykłych. Projekt ubrań kobiecych mają omówić druhny.

Następne zebranie Wydziału ma się odbyć w czasie wielkiego tygodnia.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dnia 10 stycznia: Przyjęto do wiadości wysłanie pism z zawiadomieniem o istnieniu Związku do Związku Sokolego w Ameryce, do Unji francuskiej, belgijskiej i Związku europejskiego tow. gimn. Przyjęto ofertę druha Dobrzańskiego na druk „Przeglądu Sokolego“, kwestję zakupna papieru na rok mają rozpatrzeć druhowie prezes Biega i Terech wraz z druhem Dobrzańskim.

Przyjęto do wiadomości porządek obrad Wydziału Gimnastycznego. Uchwały Wydziału do zlotu się odnoszące będą ostateczne. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d-ha Chełmickiego z posiedzenia Wydziału gimn. dzielnicy mazowieckiej w dniu 9 stycznia, treść pisma do Rady miejskiej w Warszawie o udzielenie miejsca pod boisko i dom i wskazówki dla Komisji Gospodarczej.

Dnia 17 stycznia: Przyjęto do wiadomości program zlotu i zawodów.

Rozpatrzono sposób oddziaływania na dzielnice.

Uchwalono kształt sztandarów. Chorągiew wielkości 120×150 ctm. o licu białem i czerwonem. Na licu czerwonem ma być so-

kół w locie i nazwa t-wa, np. tow. gimn. „Sokół“ w Płocku. Na licu białem mogą być umieszczane obrazy, hasła, symbole. Drzewce składane, długości do 250 m., zakończone sokołem lub grotem.

Uchwalono opracować regulamin pochodowy. Do niego ma wejść sposób oddawania czci sztandarowi. Ma być ogłoszony regulamin uroczystości poświęcania i oddawania gniazdom sztandarów.

Do Zarządów dzielnic ma być rozesłane wezwanie do stworzenia komisji zlotowych: skarbowej, gospodarczej i propagandy.

Dnia 7 lutego. Przyjęto do wiadomości pismo Dzielnicy Niemieckiej z siedzibą w Berlinie o ukonstytuowaniu się i przygotowaniach do zlotu w Warszawie. Jest to zatem siódma dzielnica związku powstała z okręgów b. związku wielkopolskiego istniejących na obczyźnie. Podobne pismo otrzymano z Essen w Westfalji od dzielnicy 8. Czy obie te dzielnice będą dzielnicami istotnemi t. j. z pełnym zakresem działania czy samodzielnemi okręgami zdecyduje się po zbadaniu warunków. Przyjęto do związku — „Sokoła“ w Paryżu który się zgłosił; postanowiono zachęcić to gniazdo do powołania do życia dawny Związek Zachodnio-europejski, który mógłby być jednym z samodzielnych okręgów na obczyźnie.

Postanowiono wysłać pisma do Związków chorwackiego w Zagrzebiu i słoweńskiego do Lublany.

Przyjęto do wiadomości starania wice prezesa o uporządkowanie władz w dzielnicy pomorskiej i krakowskiej.

Stwierdzono, iż kancelarje dzielnicowe pracują fatalnie — a właściwie nie istnieją i porozumiewanie się z zarządami dzielnic jest w tych warunkach niemożliwe. W tej sprawie wyjdzie okólnik.

Przyjęto do wiadomości ukonstytuowanie się komisji zlotowej gospodarczej, która rozpoczęła pracę w podkomisji ubraniowej. Wyniki będą podane dzielnicom drogą okólną. Omawiano sprawę afisza, aprowizacji i kwater. Miejsce zlotu zapewnione. Prawdopodobnie osobnych budowli wznosić nie będzie potrzeba.

Zlot musi się odbyć w pierwszej połowie lipca, w dniach około 10 lub 17 lipca. Uzyskanie tymczasowego lokalu na biuro związku, stale natrafia na wielkie trudności. Postanowiono zwołać w wielkim tygodniu wydział gimnastyczny związkowy.

Ćwiczenia

na Zlot Związku Sokolstwa polskiego w Warszawie.

Ćwiczenia wspólne, wolne.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół (stopy rozwarte pod kątem 90°, dłonie otwarte, palce rąk spojone).

Obraz I.

A) 1. Zakrok pr. na palce. Ram. w dół zewnątrz, (dłonie zwrócone do przodu, łokcie blizko ciała).

2. Wykrok prawą, lewa na palcach.

Ramiona (łukiem do przodu) w górę na zewnątrz.

3. i 4. wytrzymaj.

B) 1. Lewą piętę opuść do postawy na całej stopie.

Ramiona skurcz, ręce na barki (patrz uwaga).

2. $^1/_4$ obrotu (na piętach) w lewo do rozkroku.

Rzuć ram. w górę (dłonie do środka).

3. Wytrzymaj.

Ramiona skurcz, ręce na barki.

4. Wytrzymaj.

Rzuć ram. w bok (dłonie w dół).

C) 1. Wytrzymaj (w postawie rozkr.).

Zwróć dłonie w górę.

2., 3. i 4. Stań na palce (ruch jednostajny). Ramiona przenieś w górę (ruch jednostajny).

D. 1. Wykrok prawą (na całe stopy).

Ramiona ugnij, ręce przed pierś (dłonie w dół, patrz uwaga).

2. $^1/_2$ obrotu (na piętach) w lewo do zakroku prawą na palce.

Ramiona prostuj w bok.

3. Postawa zasadna (prawa do lewej).

Ramiona w dół.

4. Wytrzymaj.

Obraz ćwiczy się 4 razy.

Uwagi: Przy za- wy- i rozkrokach oddalenie między piętami na 40 ctm. Przy położeniach „ram. w górę“ głowa miernie w górę wzniesiona, wzrok zwrócony ku rękom. — Do B) 1. „ram. skurcz, ręce na barki“, ram. zgięte w łokciach biegną wzdłuż boków tułowia, przedramiona grzbietem zwrócone na zewnątrz, równolegle do ramion, palce rąk razem lekko ugięte dotykają barków z boku. — Do C) 2., 3. i 4. Ruch jednostajny, wykonany płynnie w 3 taktach nieprzerwanych. — Do D) 1. „Ram. ugnij, ręce przed pierś“ ram. w bok, przedramiona w łokciach zgięte na wysokości barków, ręce w tejże wysokości przed piersiami, dłonie otwarte w dół zwrócone, palce razem.

Obraz II.

A) 1. Postawa zasadna (wytrzymaj).

Ramiona skurcz, ręce na barki.

2. Wypad prawą wprzód na zewn.

Rzuć: prawe ramię skośnie w górę, lewe ramię skośnie w dół, (prawa dłoń zwrócona w górę, lewa w dół).

3. i 4. Wytrzymaj.

B) 1. Postawa zasadna (prawa do lewej).

Ramiona skurcz, ręce na barki.

2. Wypad lewą wprzód na zewn.

Rzuć: lewe ram. skośnie w górę, prawe ramię skośnie w dół (lewa dłoń w górę, pr. w dół).

3. i 4. Wytrzymaj.

C) Postawa zasadna (lewa do prawej).

Ramiona w górę (lewe ramię najkrótszą drogą, prawe łukiem do przodu).

2., 3. i 4. Kucnij (nogi w kolanach na zewnątrz ugięte pod kątem prostym, aby uda i przedudzia tworzyły kwadrat, pięty razem, ruch jednostajny).
Ramiona w bok (dł. w górę, ruch jednostajny).
D) 1. Nogi prostuj, rozkr. prawą.
Ramiona ugnij, ręce na kark (ram. w bok, przedram. powierzch. ram. palce ram. spoczywają na karku).

2. 1/4 obrotu w lewo (na lewej pięcie) do uniku (prawą nogą wstecz), lewa noga w kolanie ugięta, prawa wyprostowana dotyka palcami ziemi, lekki skłon tułowia wprzód).
Ramiona prostuj w bok (dłonie w dół).
3. Postawa zasadna (prawa do lewej).
Ramiona w dół.
4. Wytrzymaj.

Obraz ćwiczy się 4 razy.

Uwagi: Do A) 2. i B) 2. „Wypad na zewnątrz“ noga wypadna wykonuje ruch w kierunku palców stopy na 75 ctm., ugięta w kolanie, kolano prostopadle do palców; noga postawna wyprostowana, całą stopę opiera się o ziemię; ramię górne, tułów i noga postawna tworzą linję prostą, dłoń zwrócona ku górze na zewnątrz, wzrok zwrócony ku ręce. — Do D) 1. „Ręce na kark“ ram., przedram., grzbiety rąk, oraz łopatki tworzą płaszczyznę.

Obraz III.

1. Rozkrok lewą na palce (lewa noga palcami dotyka ziemię).
Ram. w bok, dłonie w dół).
2. 1/4 obr. w pr. (na pr. pięcie) do uniku podpornego lewą nogą wstecz, (lewa n. wyprost. dotyka palcami ziemi, pr. silnie w kolanie ugięta).
Ramiona w dół (lewe łukiem w dół), ręce oprzyj o ziemię (ram. prostopadle do ziemi).
3. Prawą nogę prostuj wstecz, złącz z lewą, do podporu leżąc przodem (tułów wyprost.), wytrzymaj.
4. Ram. ugnij (niedotykając brzuchem ziemi), wytrzymaj.
5. Ram. prostuj, wytrzymaj.
6. Przysiad podporny (poskokiem, kolana zewn. ramion, pięty razem).
Wytrzymaj (ręce na ziemi).
7. Prostuj się do postawy na palcach, ramiona wprzód (dłonie ku sobie zwrócone).
8. Postawa zasadna, ram. w dół.

Obraz ćwiczy się 4 razy.

Obraz IV.

1) Krok lewą, na palce prawej.
Ramiona w bok (dłoń w dół).
2. Krok prawą, na palce lewej.
Ramiona w górę (najkrótszą drogą dłonie do środka).
3. Lewą przystaw do prawej a kucnij.
Ram. (łukiem do przodu) wstecz (nie pochylać się do przodu).
4. Skok wprzód do postawy kucznej (na miejsce poprzednika).
Ramiona w locie szybko wprzód, a w dół (dłonie do środka, r. ob. tułowia).

5. Prostuj się do postawy na palce.
Ramiona w bok (dłoń w dół).
6. Postawa zasadna.
Ramiona w dół.

7. 1/2 obr. w lewo (na lewej pięcie, na palcach prawej) do zakroku pr. na palce, wytrzymaj.
8. Prawa do lewej, post. zasadna, wytrzymaj.

Obraz ćwiczy się 4 razy.

II. Ćwiczenia Młodzieży Męskiej:

1. Wejście.
2. Musztra.
3. Rozsypka dzielnicami — ćwiczenia dzielnicami równocześnie (np. przedstawienie lekcji wzorowej, mocowania — igrzyska — gry i zabawy, budowanie piramid, każda dzielnica wybiera dowolnie.
4. Ćwiczenia końcowe (każda dzielnica na swojem polu ustawia kolumnę ćwiczebną — na rozkaz jednego robią wszyscy ćwiczenia końcowe).
5. Zejście kolumną czwórkową ze śpiewem.

III. Ćwiczenia Sokołów dzielnicami:

Każda dzielnica na swoich polach przerabia ćwiczenia ułożone do woli, np. ćwiczenia masowe, zastępami na przyrządach i t. p.

Pierwszy zlot na ziemi wolnej.

Zarząd Związku postanowił zwołać zlot w roku bieżącym. Wydział gimnastyczny opracował program tak zlotu jak i zawodów. Zlot ma się odbyć w pierwszej połowie lipca. W tych trzech zdaniach suchych i niewiele napozór mówiących mieści się jednak dzieło wielkie, które, aby było należycie wykonane, nakłada na sokolstwo ciężkie zadanie, jeżeli się weźmie pod uwagę warunki, w jakich ma być wykonane.

Możemy sobie powiedzieć, że rzeczy łatwe kto bądź potrafi. Jeżeli jednak zamierzone dzieło mamy wykonać istotnie tak, aby odpowiedziało nietylko rozumieniu naszemu o tych sprawach, ale aby ziściło nadzieje, które w niem pokładamy, to musimy sobie zdać krótką sprawę i z powodów, które nas do zwołania zlotu zniewoliły i czego się po nim spodziewamy. Wtedy zrozumiemy doniosłość zadania przed nami stojącego i uprzytomnimy sobie ogrom prac, które wykonać musimy.

Powstał związek sokoli w Polsce, który połączył w całość trzy dotychczasowe związki nie dorównywujące sobie ani liczebnością członków, ani doświadczeniem organizacyjnem, a różniące się także szczegółami metod pracy. Łączyła je wspólna myśl kierownicza, chęć gorąca służby Polsce i jej przyszłości przez wytwarzanie

w narodzie tężyzny cielesnej i umacnianie sił moralnych. Istniejące różnice wyrównała wojna burząc życie dotychczasowe. Trzeba je stwarzać na nowo. Obecnie kiedy przy odbudowie możemy pracować wszyscy wspólnie, nie ulegając wpływom ubocznym z niewoli politycznej płynącym, widzimy jasno, że nie idzie jedynie o to, aby postawić na nowo to, co nam zburzono. Rozumiemy bowiem jasno, że Sokolstwo ze swym programem prac jest Polsce potrzebne i pożyteczne. Z tego rozumienia wniosek jasny, że właściwe pole pracy teraz dopiero się otworzyło przed nami i że dlatego, co nam zburzono, musi być jaknajspieszniej a trwale odbudowane.

Za najdzielniejszy środek do tej odbudowy i do jej przyspieszenia uznaliśmy zlot. Zbierzemy się razem na wolnej ziemi polskiej, zobaczymy się i obliczymy, zagrzejemy do wytężonej pracy organizacyjnej. Przedstawimy wreszcie co i jak robić zamierzamy.

Takie są pobudki zwołania zlotu.

Pierwszy to zlot nasz na wolnej ziemi polskiej. Wielka to dla nas uroczystość i od bardzo dawna upragniona i oczekiwana. Niechże będzie naprawdę uroczystością, niech będzie należycie przygotowana i niech wezmą w niej udział wszyscy, którzy mogą. Dobądźmy energji do usunięcia przeszkód, które choć są znaczne, jednak usunąć je można.

Program ćwiczebny jest gotów, ćwiczenia wszystkie przygotowane i będą gniazdom niedługo doręczone; program zawodów podajemy dziś, warunki będą ułożone i ogłoszone w przyszłym numerze „Przeglądu“. Miejsce publicznych ćwiczeń zapewnione. Ułatwi nam to niezmiernie przeprowadzenie zlotu. Termin dosyć dogodny, — połowa pierwsza lipca, zatem około 10 lub 17 najpóźniej. Czasu pozostaje dosyć na wszystkie przygotowania. Przewodnictwo Związku obmyśliło całe przeprowadzenie zlotu, tworzy komisje do poszczególnych czynności i stara się o pomoc materjalną dla dzielnic, przedewszystkiem o dostarczenie ubrań. W ten sposób wszelkie przygotowania jakie ciążą na naszych władzach centralnych są rozpoczęte.

Wobec tego zwraca się Przewodnictwo związku do zarządów dzielnic i okręgów z wezwaniem, aby rozwinęły obecnie energiczną działalność w kierunku wyżej wskazanym. Należy natychmiast uruchomić Wydziały gimnastyczne, by się zastanowiły wspólnie z Zarządami w jaki sposób ożywić działalność gimnastyczną i przeprowadzić ujednostajnienie ćwiczeń zlotowych, nadto dać wskazówki jak przygotowywać się do zawodów. Uczynić to należy naprawdę natychmiast, gdyż w drugiej połowie marca, w wielkim tygodniu, zamierza Przewodnictwo zwołać wszystkich odpowiedzialnych kierowników do Warszawy w celu ujednostajnienia roboty. Na tem zebraniu musi Kierownictwo zlotu otrzymać przybliżony obraz siły z jaką Związek wystąpi w stolicy państwa.

Następnie winny Zarządy dzielnic potworzyć komisje analogiczne, z komisjami Przewodnictwa związku, a głównie komisje skarbowe i gospodarcze. Zadaniem tych komisji będzie nietylko utrzymywać stosunki z Przewodnictwem związku, ale zapoczątkować te działy czynności zlotowych w okręgach, kierować niemi i dać wskazówki jak okręgi mają pobudzić do działania gniazda. W ten sposób praca przygotowawcza będzie ułatwiona, należycie rozłożona i ujednostajniona.

To są jednak czynności organów kierowniczych; są one konieczne, od ich energji zależeć będzie w znacznym stopniu wynik zlotu. Ale główna czynność spoczywa w gniazdach. Trzeba je pobudzić i ożywić w niejednym wypadku, trzeba im poddać myśl i podtrzymać w wysiłku, gdyż od woli, energji zrozumienia sprawy i jej umiłowania przez Zarządy gniazd i wszystkich sokołów zależy liczebność uczestników zlotu i dobrze przygotowane.

Przedewszystkiem zatem zachęcać należy druhów do wzięcia udziału, przedstawiać im doniosłość przedsięwzięcia, obowiązek sokoli, który spełnić należy i wtedy, gdy jest trudny i ciężko przychodzi, zachęcać do łamania przeszkód, zbierać fundusze wspólne i zachęcać do oszczędności na pokrycie kosztów wyprawy. Następnie przystąpić należy natychmiast do organizowania przygotowań do zawodów. Młodzież przedewszystkiem należy wziąć pod uwagę, tak męską jak i żeńską. Pamiętać trzeba, że udział w zlocie, udział w zawodach, stanowi dla wielu wspomnienie, które ich na życie całe wiąże ze sokolstwem. A to nasza przyszłość, to nasi następcy.

Starsi niech dadzą przykład, niech staną wraz ze synami i córkami do szeregu ćwiczebnego, niech się tworzą rodziny sokole, w których tradycja żywa przechodzi z pokolenia w pokolenie.

Obok młodzieży szczególniejszą uwagę zwrócić należy w wysiłkach o zyskanie zwolenników wśrót naszych kobiet. Zrównane w prawach z mężczyznami, same przez wysokie uczucia patrjotyczne zrównały się w obowiązkach. Wojna wykazała, że i w jakich warunkach obowiązki kobiet wobec spraw ogólnych równe są z obowiązkom mężczyzn. Niema zatem dziś przeszkód, aby wśród nas były i kobiety nasze w równej z nami liczbie. Nie potrzeba wcale dowodzić tego względami na przyszłe pokolenia. Należy tylko zachęcić je, by i tę dziedzinę życia ogólnego uważały za swoją, by stanęły do ćwiczeń i zawodów w równej z nami liczbie.

Gniazda powinny zatem rozwinąć jaknajżywszą czynność w tym kierunku, aby wystawiły do Warszawy na zlot najwyższą liczbę sokołów, druhen, chłopców i dziewcząt. Niech z najmniejszego gniazda będzie po kilka osób, a wszyscy niech biorą udział w ćwiczeniach i zawodach. Gniazda niech zbierają fundusze drogą składek dowolnych od tych, co pojechać nie mogą przez urządzanie

przedsiębiorstw i widowisk i niech zachęcają druhów do osobistych oszczędności na ten cel.

Ćwiczenia ani zawodnicze ani publiczne nie są trudne. Dobrane są tak, by nie psuły zwykłego porządku prac po gniazdach osobnem przygotowywaniem t. zw. obrazów zlotowych. Ćwiczenia zasadnicze dostępne są i dla młodych druhów i dla starszej młodzieży. Trzeba uprawiać je jako ćwiczenia zwykłe, na lekcjach.

W ten sposób można osiągnąć duży udział i dobre wyniki. Położyć na tę część pracy trzeba duży nacisk i poświęcić jej dużo uwagi. Należymy do Związku europejskiego tow. gimn. Wypadnie nam nieraz brać udział w zawodach przez ten Związek urządzonych a zapewne i u siebie je urządzać. Nie jesteśmy narodem jednym z ostatnich. Zatem przygotowywać się należy już od dziś do tych występów, aby nie przynieść wstydu sobie i Narodowi i Państwu.

Dużo kłopotu sprawi nam zagadnienie wyżywienia się i ubrania. Wyżywienie może być kłopotliwe ale nie jest trudnością. Wszak każdy z nas je codziennie. Otóż to co jemy zwykle weźmiemy ze sobą. Wojna oduczyła nas wybredności i dogadzania sobie. Nie będą nam tedy straszne niedomagania chwilowe.

Gorzej stoi sprawa ubrania. Przyjęliśmy wzór stroju praktyczny i dosyć odpowiadający naszym potrzebom. Niestety drożyzna materjału i roboty uniemożliwi ubranie jednolite wszystkich uczestników. Musimy się zadowolić jednolitą czapką, jako obowiązkową. Resztę zostawimy do woli i możności druhów. Druhny obmyślą dla siebie i dziewcząt ubranie tak, aby służyło do ćwiczeń a z pewnem uzupełnieniem i do wyjścia. Chłopcy będą mieć to samo ubranie do ćwiczeń i do wyjścia. Wskazówki szczegółowe będą w przyszłym n-rze „Przeglądu". Wprawdzie ucierpi w ten sposób nieco nasz wygląd zewnętrzny, masowe nasze wystąpienia czy pochody nie będą może sprawiały tego niesłychanego efektu malarskiego, do jakiego przywykliśmy przy wystąpieniach gimnastycznych; jednak można to naprawić i uzupełnić postawą i wyrobieniem.

Stańmy na boisku przygotowani i wyćwiczeni tak, by harmonja ruchów i wdzięk, płynący z masy ludzi zespolonych w ruchu gibkością ciał wykształconych, uwięził zmysły widzów i kazał im zapomnieć o braków w jednolitości ubrania. Niech taka siła przekonania o służbie dobrej sprawie bije z naszych postaci, niech energja życia tak promieniuje z oczu, by przykuwała wzrok patrzących na nas i kazała im zapomnieć o efektach malarskich.

St. B.

O biegu.

Bieg jest ćwiczeniem, jakich mało jest w systemach wychowawczych, które by mu dorównały pod względem dodatnich skutków fizjologicznych. Mało które bowiem wymaga w tym samym

czasie tak wydatnej pracy ciała, dając w zamian skuteczne przyspieszenie wymiany materji czyli innemi słowy utrzymanie energji życiowej w pełni niesłabnącej. Z tych powodów winniśmy mu poświęcić baczną uwagę. I to tem baczniejszą, że jako ćwiczenie najzwyklejsze, zawsze, wszędzie i dla wszystkich dostępne, uważany jest przez wielu t. zw. wychowawców ciała, za wszechstronny środek wychowawczy. Gdy jednak jest jedynem ćwiczeniem i do tego wykonywanem nieostrożnie i jednostronnie, — może przyczynić wiele kłopotu wychowawcom.

Poświęcimy mu więc nieco uwagi, gdyż jako ćwiczenie t. zw. lekko atletyczne wchodzi w skład wszelkich zawodów, wchodzi też i w program zamierzonych w bieżącym roku zawodów związkowych. Nie będziemy tego ćwiczenia ciała rozpatrywali jako ćwiczenia wychowawczego w odróżnieniu od ćwiczenia wykonywanego sposobem sportowym, gdyż ma ono z powodu silnego oddziaływania na czynności życiowe człowieka to do siebie, iż w okresie przygotowawczym musi być uważane za ćwiczenie wychowawcze, inaczej może przyprawić oddającego mu się o szkody niepowetowane. Każde bowiem przemęczenie się biegiem, które spostrzedz można przeważnie dopiero po biegu, pociąga za sobą osłabienie ogólne i ćwiczący się idzie raczej wstecz w usprawnieniu, niż postępuje naprzód w rozwoju swych sił.

Pod względem mechanicznym bieg jest przyspieszonym chodem a raczej szeregiem skoków. Tem się różni od chodu, że gdy w chodzie, przenosząc ciało naprzód, opieramy ciężar jego na nodze pozostającej w tyle a opartej o podstawę, tak długo, dopóki noga posuwająca się naprzód a nie podpierająca ciała nie spocznie na podstawie — to w biegu w chwili podobnej obie nogi opuszczają podstawę i ciało zawisa w powietrzu przez chwilę, część sekundy trwającą. Można powiedzieć, że jest przez tę chwilę w locie. Ta część ruchu ciała zwanego biegiem jest punktem wyjścia do rozważań o istocie zjawisk mechanicznych dokonywanych przez ciało.

Rozważanie to jest konieczne, jeżeli tą dużą pracę ciała wykonać chcemy sposobem najłatwiejszym, a najskuteczniejszym to znaczy: jeżeli chcemy zużyć jaknajmniej energji a osiągnąć jaknajwiększą szybkość ruchu. Pochylając tułów ciała ku przodowi, wyprężając jedną nogę (prawą) i pochylając ją równocześnie skośnie ku przodowi, przez co odrywamy piętę od podstawy, odbijamy się mięśniami prostującemi stopy a główne łydki, do rzutu ku przodowi. Równocześnie wyrzucamy nogę drugą (lewą) o zgiętem kolanie ku przodowi przekręcając miednicę w prawo i staramy się dotknąć podstawy nogą wyrzuconą (lewą) jaknajdalej od punktu oparcia palcami nogi prawej, która wskutek rzutu nogą lewą i własnego odprężenia się mięśni prostujących oderwie się od podstawy. Równowagę ciała w locie przekręconego w prawo

wskutek przekręcenia miednicy utrzymują ramiona ruchem: prawe ku przodowi, lewe ku tyłowi.

W chwili gdy stopa lewa dotknie podstawy, noga prawa przenosi się ku przodowi podobnie jak to uczyniła w poprzednim ruchu noga lewa, a równocześnie miednica przekręca się w lewo, ramiona zmieniają swe położenie ruchem wachadłowym na przeciwne a noga lewa pochyliwszy się ku przodowi, skośnie odbija ciało ku przodowi.

Przedstawiwszy sobie w ten sposób ruch poszczególnych członków ciała w biegu dochodzimy do następujących praktycznych wniosków:

Noga odbijająca powinna mieć w stosunku do poziomu kierunek skośny (najkorzystniejszy kąt nachylenia jest w 45°/o). Rzutem przy tem nachyleniu nie wyrzucamy ciała w kierunku pionowym — nie o to bowiem idzie — ale silnie i najdalej ku przodowi. Temu ruchowi pomaga także lekkie nachylenie tułowia; trzymanie się proste jest najmniej korzystne dla szybkości.

Noga padająca na podstawę powinna się przenosić o kolanie zgiętem (skrócanie ramienia wachadła) i powinna osiągać podstawę niecałą stopą — a już nigdy piętą — i mieć kolano zgięte. Noga tak ułożona ma możność zmniejszyć znacznie wstrząs ciała i ma najkorzystniejsze warunki do szybkiego a elastycznego odbicia.

W tym ruchu stopy i całe nogi winny być lekko na zewnątrz odchylone od linji biegu t. j. nie ocierać kolan o siebie. Ruch ciała w ten sposób przeprowadzony posiada nietylko korzystną dla szybkości odpręźność, ale i lekkość.

Ramiona, które wykonują dużą pracę i zużywają znaczną ilość energji nie wyłącznie w celu szybkiego posuwania ciała naprzód, lecz aby utrzymać je w równowadze, winny wykonywać ruch wachadłowy nieznaczny i być w łokciach zgięte (krótsze wachadło). Skuteczność ruchu rąk zmniejszoną przez umiarkowanie ruchu można powiększyć lekkim obrotem tułowia wraz ze zwrotem miednicy.

Wszystkie te ruchy winny być umiarkowane mimo że mięśnie są silnie napięte. Umiar ten stanowi t. zw. styl, który jest umiejętnością wykonania jaknajwiększej pracy przy zużyciu najmniejszej sumy energji. Styl nabywa się długotrwałem ćwiczeniem. Jest on zatem wyrazem wyćwiczenia mięśniowego i opanowania ruchów. Na zewnątrz objawia się swobodą wdziękiem i lekkością przy wykonywaniu najtrudniejszych nawet siłowo ćwiczeń.

Szybkość biegu zależy, jak z poprzedniego przedstawienia wynika, od długości kroku i szybkości ruchu wachadłowego nóg. Najszybszy byłby ten bieg, który byśmy wykonali szeregiem szybkich skoków na palcach nóg, nawet o kolanach wyprostowanych, zwiększając długość drogi lotu wczasie skoku energicznymi rzuta-

mi ramion. Jest to jednak prawie niemożliwe do przeprowadzenia. Co osiągniemy długością kroku, to stracimy na powolności ruchu nóg. I na odwrót: szybkością ruchu nóg osiągamy większe rezultaty, choć długość kroku zmniejszamy.

Najdłuższy krok osiągniemy, gdy padniemy na podstawę nogą wyprostowaną w kolanie. Padniemy wtedy jednak piętą, co wstrząs ciała potęguje nadmiernie. Musimy zatem tego zaniechać. To samo odnosi się do padania stopą całą: goleń będzie wtedy prostopadła do ziemi. Długość kroku się wtedy skróci ale wstrząs się nie zmniejszy. Zostaje tedy padanie na palce dające wstrząs najmniejszy, ale i krok najkrótszy. Innego jednak środka na zmniejszenie wstrząsu nie mamy, zaś skrócenie kroku wyrównujemy szybkością ruchu nóg, czyli tempem biegu. Z tem jest związana ściśle sprawa oddechu.

Jak doświadczenie poucza przebiedz można w sekundzie od 9—10 metrów, zaś długość kroku w biegu doprowadzić do 3.50 mtr. Każde ćwiczenie ciała wymaga swobodnego, ile możności, oddechu, to znaczy: głębokiego wdechu i zupełnego wydechu bez dłuższych przestanków. Tem więcej trzeba starać się o swobodę oddechu przy tak silnem ćwiczeniu jakiem jest bieg. Przy biegach dłuższych mechanizm oddechu sam wprowadzi porządek w zaburzeniu jakie rozpoczęcie biegu mogło wprowadzić. Przy biegach krótkich swoboda oddechu dostępna jest dla bardzo wćwiczonych. Zwykle przestrzenie krótkie (do 100 mtr.) przepędza się za jednym lub dwoma oddechami. Przy biegu 100 mtr. powinno się najmniej 3 razy głęboko odetchnąć.

w. a.

(D. c. n.)

Z życia dzielnic.

Z Dzielnicy Górno-Śląskiej.

Dziwić się, doprawdy, potrzeba, niespożytej sile i odporności ludu polskiego na Górnym Śląsku. Przed wiekami oderwany od Polski, niemczony przez całe stulecia ze straszliwą, bezwzględną systematycznością, do jakiej jedynie niemcy są zdolni, deprawowany siłą, przekupstwem, namową — Ślązk mimo wszystko pozostał polski i dość było usunąć ciążącą nad nim pięść straszliwego wroga, aby nastąpił taki rozkwit i rozrost polskości, o jakim trudno było nawet marzyć.

I w życiu sokolem na Górnym Śląsku widzimy to samo zjawisko. Przed wojną Ślązk, jako jeden z okręgów Związku Sokolego w Zaborze pruskim, liczył 21 gniazd i około sześciuset członków. Byli to, co prawda, najlepsi i najdzielniejsi, gdyż przed wojną należyć do Sokoła polskiego na Górnym Śląsku i w nim pracować — było to narażać się bezustannie na szykany ze strony władz niemieckich, a często i pracodawców niemców. Dziś, po

roku zaledwie względnej swobody, życie sokole rozwinęło się tam w zdumiewający sposób. Liczba gniazd wzrosła do 190, a coraz to przybywają nowe; liczba zaś członków — 12.000 z górą! Ślązk stanowi samodzielną dzielnicę Związku Sokolego, podzieloną na 12 okręgów (Bytom, Katowice, Królewska-Huta, Gliwice, Zabrze, Mysłowice, Tarnogóry, Rybnik, Lubliniec, Mikołów, Strzelce, Raciborz), po kilkanaście gniazd w każdym.

Zarząd Dzielnicy spoczywa w rękach druhów: Michała Wolskiego — prezesa, Wiktora Polaka — zastępcy, Augustyna Świdra — sekretarza i Tomasza Kowalczyka — skarbnika. Naczelnikiem dzielnicowym jest druh Józef Dreyza, niezmordowany od lat pracownik sokoli, zastępcą — Józef Wesoły.

Lecz nietylko liczebnie rozwinął się Sokół na Górnym Ślązku. Okrzepło również życie wewnętrzne, a praca „Sokola" poczyniła niezmierne postępy. Życie wre w gniazdach i tryska nazewnątrz wspaniałą falą w postaci zlotów i zawodów publicznych, których w roku ubiegłym odbyło się na Górnym Ślązku kilkanaście. Więc, przedewszystkiem, I Zlot Dzielnicy Ślązkiej na Zadolu w dn. 14 i 15 sierpnia zgromadził przeszło 2500 ćwiczących druhów i druhen, oprócz niemniejszej ilości druhów i druhen, nie biorących czynnego w ćwiczeniach i zawodach udziału. A następnie ostatni Zlot dawnego Okręgu VI w dn. 19 lipca oraz zloty okręgowe w Bytomiu, Katowicach, Królewskiej - Hucie, Pyskowicach (okr. Gliwice), Mysłowicach, Tarnowskich Górach, Goczałkowicach (okr. Mikołów) i Strzelcach, również występy publiczne w uroczystościach bądź ogólno narodowych, jak w dn. 3 maja, bądź w specjalnie sokolich, jak 25-letni jubileusz Sokoła na Ślązku i poświęcanie sztandarów gniazdowych — czyż nie są wspaniałym wyrazem tej pracy.

Dzielnica Ślązka posiada własne czasopismo, pod nazwą „Orędzie Sokole". Wychodzi ono co miesiąc w Bytomiu pod redakcją druha A. Świdra, i jest naprawdę odbiciem życia sokolego na Górnym Ślązku. Poza oficjalnymi rozkazami i publikacjami władz sokolich, znajdujemy w niem krótkie lecz jędrne artykuły z dziedziny wychowania fizycznego, sportów, hygieny, etyki sokolej it.p.

Ten imponujący rozrost Sokoła na Górnym Ślązku, to życie, pulsujące w nim żywem tętnem, te prace, które on tak energicznie i dodatnio prowadzi, — wszystko to pozwala nam patrzyć w przyszłość z wielką otuchą. Społeczeństwo, które wydało z siebie takiego „Sokoła" — jest społeczeństwem zdrowem i bezwzględnie polskiem.

Em.

Z Okręgu II b. Kongresówki (dzielnica krakowska.)

Wiadomość o postanowionym na lato bieżącego roku Zlocie Sokolim w Warszawie poruszyła nasz Okręg, pogrążony oddawna w bezczynności. Nie wszystkie coprawda, liczne dawniej gniazda

ocknęły się ze śpiączki, lecz w kilku zaczyna się planowa praca i ruch, prowadzone z tą nadzieją, że dobry przykład wywoła naśladownictwo i współzawodnictwo.

W niedzielę d. 23 stycznia Gniazdo Czeladź, mające swą siedzibę na kolonji kopalni Saturn, urządziło w miejscowej wielkiej sali Występ Gimnastyczny i Wieczornicę taneczną. Występ rozpoczął się o g. 5 po poł. Gniazdo Czeladź, które jak i inne Gniazdo, oddało w ciągu ostatnich 2 lat swoich najlepszych gimnastyków do wojska i zaledwie paru odzyskało z powrotem, nie było w stanie wystawić do ćwiczeń na występie swego własnego zastępu, lecz tu przyszli mu z pomocą hruhowie i druhny z Gniazd Bogucice i Siemianowice na sąsiednim Ślązku Górnym; przybyli ławą ze swym prezesem, druhem Kralewskim, naczelnikiem, druhem Smółczykiem oraz naczelnikiem Dzielnicy Górno-Ślązkiej, druhem Józefem Dreyza — i swoim świetnie wyćwiczonym zastępem druhów i druhen wsparli Gniazdo Czeladź, tak że występ udał się znakomicie.

Program był następujący: 1. reje, wykonane przez 52 członków miejscowego Gniazda, sprawnie i bez błędu; 2. wolne ćwiczenla druhen Śląsaczek, których zastęp (16) w jednolitych strojach zaprezentował się znakomicie, uwidoczniając wielką ich sprawność, skupienie nwagi i przygotowawczą pracę; 3. ćwiczenia maczugami w takt melodji walczyków, wykonał zręcznie zastęp miejscowy, mieszany z druhów i druhen; 4. ćwiczenia na poręczach przy wtórze doskonałej orkiestry Saturnowskiej wykonało 8 druhów Ślązaków i jeden druh z Będzina — i tu zebrana publiczność z natężeniem uwagi podziwiała nadzwyczajną sprawność i siłę ćwiczących. Był to występ wzorowy, który w widzach budził nietylko podziw dla nadzwyczajnej sprawności druhów, ale i przekonanie, że ci młodzi ludzie nietylko w kościach i mięśniach siłę mają, ale i w duchu, którego krzepkość pozwoliła im tak dokładnie nad swem fizycznem wyrobieniem pracować i taki stopień doskonałości osiągnąć. Burza oklasków była podziękowaniem publiczności za piękne widowisko.

W drugiej części programu były najpierw ćwiczenia wolne obrazowe, wykonane przez 14 druhów ze Ślązka; między niemi parę pięknych obrazów znanych ze Zlotu Grunwaldzkiego ze słynnym obrazem „rzut kamieniem“ w takt marsza Sokołów. Dalej ćwiczenia na drążku, wykonane przez 7 druhów Ślązaków i jednego druha z Będzina, — idące o lepsze z poprzedniemi ćwiczeniami na poręczach. Tu publiczność miała znów sposobność podziwiać nadzwyczajne wyrobienie ćwiczących a w niektórych ćwiczeniach zręczność nad podziw wielką. Potem nastąpił spokojny, estetyczny występ druhen Śląsaczek w obrazach z obręczami, wykonany bez błędu; następnie ćwiczenia druhów na koniu (który przez czas wojny szczęśliwie uniknął obdarcia ze skóry), — nakoniec pira-

midy, wykonanie zręcznie przez młodzież z miejscowego Gniazda.

Schodzące z boiska zastępy publiczność żegnała gorącem brawem w takt marsza.

Około g. 8 był koniec ćwiczeń. Potem publiczność się rozeszła, salę uporządkowano i zaczęła się zabawa taneczna, trwająca długo w noc. Nadmienić należy, że goście ślązcy po tak pracowitym wieczorze musieli wracać do domu parę kilometrów piechotą wczas fatalnej niepogody, po błotnistej drodze. Ale ta dzielna młodzież Sokoła Ślązka nie jest ani rozpieszczoną, ani ospałą tak, jak niestety nasza, nie dba o takie drobne niegodności, jak niepogodna, lecz idzie twardo gdzie ją wzywa obowiązek i rozkaz naczelnika. Jest ona też dzielną pracowniczką w sprawach plebiscytowych i pełną ufności że ten wielki bój na niemcach wygra. Szęść im Boże!

Oby jej przykład podziałał na naszą młodzież uzdrawiająco!

Zarząd Gniazda Czeladź ma zasługę, że ten występ i wieczornicę doprowadził do skutku. Wypada tylko żałować, że Okręg słabo w tem uczestniczył; byli wprawdzie goście z Gniazd Piaski i Sosnowiec, ale wszakże Okręg ma więcej Gniazd, a tymczasem inne wcale nie przysłały swych przedstawicieli.

Dnia 20 lutego r. b. staraniem Zarządu Okręgowego odbędzie się w Dąbrowie Górniczej o g. 4 po poł. odczyt druha inż. F. Drobniaka z Krakowa p. t. „W zdrowem ciele zdrowy duch". Celem tego odczytu jest zainteresowanie publiczności sprawą wychowania fizycznego.

Stary Sokół.

Z dzielnicy Mazowieckiej.

Dzielnica Mazowiecka organizacyjnie została podzielona na 10 okręgów, a mianowicie: I — Warszawa miasto; II — Warszawa Praga, oraz powiaty, leżące po prawej stronie Wisły, części ziem Łomżyńskiej i Siedleckiej; III — Łódź, IV — Lublin; V — Radom; VI — Kutno lub Włocławek; VII — Piotrków; VIII — Płock; IX — Kielce i X — Białystok wraz z powiatami części ziem Łomżyńskiej i Siedleckiej (od strony wschodniej), ziemia Suwalska i kresy wschodnie.

Na posiedzeniu Zarządu dzielnicowego w dniu 17 stycznia r. b. postanowiono zawiadomić wszystkie okręgi o zdecydowanym zlocie i przystępowaniu do prac przygowawczych, do czego potrzebne materjały będą w ciągu jakichś trzech tygodni rozesłane wszystkim okręgom.

Na posiedzeniu tem druh Chełmicki złożył sprawozdanie z posiedzeń technicznych dzielnicy, zwołanych w celu powołania kierowniczych sił technicznych, oraz ustalenia prac zlotowych.

Odpowiedzialny za Redakcję: **MICHAŁ TERECH.** Redaguje **KOMITET.**

DRUK M. DOBRZAŃSKIEGO W PIOTRKOWIE, UL. KALISKA № 9.